2026年度	短期教室	12月開始

かんたんストレッチ

関節周辺をほぐすストレッチと体幹を引き締めるピラティスの要素を
取り入れた運動で運動不足解消、リフレッシュしませんか！？
体力に自信のない方も気軽にご参加いただけます。

会場	柴原体育館　2F　第2競技場
内容	ストレッチを中心にした軽運動
日程	12月15日,22日/1月5日,12日,19日,26日
対象	中高齢者
定員	60名
時間	12:30～13:15
受講料	2,160円(税込)/全6回
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル

※この教室はシューズは必要ありません



1次申込受付 **（市内在住・在勤・在学の方のみ）**	WEB受付：11/4(水)9:00~11/10(火)23:59
	来館受付：11/4(水)9:00~11/10(火)20:30
抽選結果	11/16(月)13:00　　HP・館内掲示・お電話にて
入金期間	11/17(火)9:00～11/24(火)20:30

※２次申込受付（市外の方）は当教室が定員に満たない場合、12月1日(火)より受付致します。

※12月1日(火)8:45から9:00までの間に来られた方で2次募集枠の定員を超えた場合抽選致します。

WEB申込 ➡

※定員オーバーの場合は厳正なる抽選のうえ、館内掲示、及びHP上でご案内いたします。
　市外の方は、申込期間に定員に達していない場合、お申込みいただけます。
※受講料は上記期間内にお支払いください。ご入金がない場合キャンセルとさせていただきます。
※お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。
　カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。
※ご入金後のキャンセルは致しかねますのでご了承ください。

豊中市立柴原体育館
豊中市柴原町4-4-18
06-6843-7877